اچار کا کم مقدار میں لیکن روز استعمال کرنا چاہیئے، اس سے گرمیوں میں آپ کا معدہ صحت مند رہے گااور پیٹ میں ہونے والی تکلیف اور گرمی بھی دور ہو جائے گی.دل کی گھبراھٹ متلی قے کے لیےبھی اچار فائدہ مند ھے...نشہ کی حالت میں نشی کو اچار دینے سے نشہ ختم ھوجاتا ھے...

اچار کا نام سنتے ھی جس کے منه میں پانی آئے اس کا ھاضمه درست ھے ...

مردانه قوت کمزور کرتا کیونکه ترش ھوتا اور ترشی چیز سرد خشک ھوتی ھے...

0307-8162003